

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы:



Н.В. Теджернова

2023г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Здоровое питание»



А.Б. Семенов

2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ (С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества				Энергетич ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углевод											
Неделя 1	Салат из белочок капусты с огурцом	100	2,20	7,00	3,70	82,87	52-22	0,03	0,05	50,80	28,80	41,00	16,00	44,00	0,80	
День 3	Котлета особая	100	12,40	14,57	14,50	223,80	452-04	0,06	0,10	0,00	0,30	20,20	20,80	146,48	2,33	
	Каша гречневая	180	4,15	5,36	43,20	160,44	415-13	0,25	0,14	23,04	0,90	18,00	144,00	217,20	2,45	
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Итого за завтрак		640	24,01	27,73	108,24	680,67		0,45	0,35	73,84	33,10	109,70	207,10	488,58	9,88	
Обед	Помидор в нарезке	80	0,93	0,13	3,07	17,06	54-3э-22	0,05	0,03	106,40	20,00	11,20	16,00	21,33	0,72	
	Уха с крупой	250/25	6,50	2,50	14,40	105,80	152-13	0,39	0,40	18,50	8,85	33,50	30,25	133,00	1,00	
	Капуста тушенная с мясом	200	22,10	21,90	13,20	339,40	54-10 м22	0,08	0,19	103,00	28,90	84,00	48,00	233,00	3,66	
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Фрукты свежие (банан)	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66	
Итого за обед		956	42,41	34,53	108,85	862,95		0,73	0,92	249,98	69,65	340,50	191,20	646,06	8,91	
Полдник	Салат из капусты белочок. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,51	44-13	0,03	0,03	1,76	22,36	71,09	13,01	26,33	0,87	
	Тедтели	100	10,53	11,46	16,18	228,40	454-04	0,04	0,09	26,24	3,60	52,20	26,10	134,13	2,87	
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
Итого за полдник		410	14,37	15,90	57,77	473,22		0,10	0,16	28,00	26,56	138,05	46,31	193,86	4,94	
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	100	2,00	7,00	10,00	103,30	68-22	0,05	0,05	933,00	5,38	30,00	38,30	61,60	1,08	
День 4	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02	
Завтрак	Макаронные изделия отварные	140	5,40	0,68	32,81	161,20	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	41,00	0,72	
	Капуста тушенная	40	0,98	1,18	3,90	30,26	534-04	0,01	0,02	33,34	8,50	21,86	8,54	16,80	0,33	
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого за завтрак		620	24,82	28,54	84,33	688,27		0,21	0,24	1093,31	17,45	131,86	85,34	303,50	5,61	
Обед	Салат из сырых овощей	80	0,88	4,88	2,96	52,00	25-13	0,03	0,02	284,40	10,80	20,80	15,20	27,20	0,48	
	Борщ со сметаной	250/5	1,90	3,86	8,10	97,00	109-04	0,02	0,04	149,50	9,20	57,05	22,10	45,81	1,04	
	Биточки из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38	
	Картофельные пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61	
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40	
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
Итого за обед		1016	32,48	36,05	119,03	916,20		0,51	0,64	497,20	69,37	504,98	173,06	632,62	8,46	
Полдник	Каша пшеничная с фруктами	200	4,51	7,80	54,90	312,00	ТТК	0,21	0,04	27,48	1,23	34,50	53,03	148,60	2,54	
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	108-13	0,03	0,01	0,00	0,00	6,00	4,20	19,50	0,33	
Итого за полдник		430	7,09	8,24	80,76	429,02		0,25	0,06	29,06	4,35	50,50	61,93	174,20	3,89	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	100	0,80	0,20	2,50	14,20	54-23-22	0,03	0,03	10,00	10,00	23,00	14,00	42,00	0,60
День 5	Котлета рыбная	120	8,35	2,88	29,33	272,61	388-04	0,12	0,08	4,76	0,56	51,60	48,93	211,48	1,45
Завтрак	Рагу из овощей	180	3,36	8,88	16,32	160,08	541-04	0,08	0,09	460,80	14,64	67,20	34,80	84,00	1,22
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		670	17,73	12,54	92,91	644,59		0,31	0,24	535,56	15,52	182,30	121,43	393,88	4,86
Обед	Салат из квашеной капусты	80	1,28	8,08	2,40	93,60	61-22	0,02	0,01	0,00	15,12	61,28	12,00	25,60	0,48
	Суп с клецками	250/50	3,80	7,13	20,60	146,00	155,548-04	0,06	0,13	176,00	0,75	55,56	13,16	81,38	0,83
	Плов из птицы	200	10,43	11,27	34,53	290,52	492-04	0,08	0,08	163,80	2,41	31,43	98,60	217,80	1,90
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		871	27,91	32,03	118,18	850,92		0,35	0,51	366,24	19,32	442,22	179,58	584,61	5,40
Полдник	Рыба запеченная в омете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за полдник		351	12,88	10,12	30,37	298,45		0,22	0,26	58,02	2,17	79,23	50,07	277,19	3,43
Неделя 2	Омлет с зеленым горошком	200	13,30	15,73	7,20	261,50	302-13	0,10	0,20	183,00	2,40	149,30	29,30	250,60	2,40
День 6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
Завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за завтрак		570	18,72	16,71	72,06	544,00		0,62	0,61	185,12	27,40	238,90	108,00	363,00	6,54
Обед	Икра свекольная	80	1,73	5,60	9,07	95,20	78-04	0,03	0,01	27,60	5,51	29,33	22,70	44,00	1,24
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	1,48	2,13	12,00	72,95	54-15с-22	0,04	0,04	175,10	4,09	22,32	17,95	46,22	0,52
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	180	4,03	4,51	26,90	165,80	510-04	0,08	0,04	17,21	0,00	38,90	20,00	137,16	0,77
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Сыр порционн	15	3,15	4,43	0,00	53,75	100-13	0,01	0,05	39,00	0,11	132,00	5,25	75,00	0,15
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		926	30,99	34,27	108,35	860,81		0,40	0,33	318,95	80,78	370,65	115,22	599,71	8,29
Полдник	Салат из зеленого горошка	80	3,12	6,44	3,60	83,92	50-16	0,06	0,21	95,20	2,08	43,80	14,82	118,40	1,56
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник		394	22,28	15,62	43,97	383,68		0,22	0,55	143,42	4,34	314,40	101,40	445,03	3,69

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,30	54-33-22	0,07	0,03	133,00	25,00	14,00	20,00	27,00	0,90
День 7	Тефтели с соусом	90/30	11,05	11,16	15,52	239,41	462-04	0,06	0,12	42,30	3,10	45,60	25,17	146,70	2,43
Завтрак	Картофельное пюре	180	3,82	5,10	23,74	156,80	520-04	0,14	0,13	23,74	6,12	50,39	33,84	102,48	1,27
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		670	22,06	17,31	94,85	654,51		0,40	0,34	199,04	38,22	142,49	106,71	363,58	9,01
Обед	Салат из моркови с черносливом	80	1,20	0,13	17,20	75,73	8-13	0,04	0,05	1202,00	3,60	45,30	42,70	49,30	1,03
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	250/25	5,55	5,99	12,93	148,50	153-04	0,04	0,07	141,88	1,78	17,71	21,46	88,81	1,23
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/40	21,40	31,44	37,01	444,40	358-04	0,12	0,43	61,82	0,85	495,00	54,50	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		866	35,01	38,43	125,64	928,69		0,33	0,60	1414,70	6,33	631,61	144,54	644,59	5,43
Полдник	Голубцы ленивые	120	5,96	7,80	7,68	154,08	372-13	0,04	0,08	11,02	13,20	38,40	22,80	110,40	1,62
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		364	12,46	11,88	40,78	348,29		0,13	0,32	33,10	14,10	230,20	60,81	297,22	3,64
Неделя 2	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	6,30	7,30	93,00	106-22	0,04	0,03	0,00	5,70	28,00	18,00	42,00	1,20
День 8	Рыба тушеная в томате с овощами	120	12,25	5,50	5,78	175,90	374-04	0,14	0,12	335,00	3,09	30,50	38,20	171,20	0,95
Завтрак	Картофель отварной	180	3,42	5,46	25,43	168,00	426-13	0,16	0,14	32,87	17,00	53,98	36,25	109,80	1,37
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		650	26,47	22,88	79,47	680,11		0,48	0,58	394,36	26,83	400,72	151,35	567,40	6,08
Обед	Салат из сборных овощей	80	1,21	8,13	3,54	91,70	102-22	0,03	0,03	167,12	28,40	43,52	13,44	24,04	0,45
	Суп-лапша домашняя	250	2,81	5,33	13,82	121,20	148-04	0,05	0,09	162,75	0,60	24,75	9,60	57,93	0,80
	Биточек из кур	100	14,60	11,10	14,60	206,03	54-23м-22	0,06	0,08	16,76	0,57	35,30	17,88	166,66	1,12
	Каша пшеничная вязкая	180	5,02	4,50	29,98	181,15	243-13	0,11	0,05	17,21	0,00	24,00	25,56	118,08	1,27
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		1011	30,84	30,37	123,28	879,88		2,41	0,32	369,64	40,61	173,31	104,80	478,64	8,81
Полдник	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	30	6,30	8,86	0,00	107,50	100-13	0,01	0,09	78,00	0,22	264,00	10,50	150,00	0,50
День 9	Суп мясной с крупой	300	7,23	7,74	24,78	197,70	164-13	0,09	0,19	13,00	1,97	233,40	14,50	205,80	0,39
Завтрак	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	7,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	50,20	18,30	51,70	0,73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за завтрак		610	20,28	17,95	77,97	549,44		0,24	0,38	114,38	3,43	552,30	79,40	463,40	2,99
	Салат из белок. капусты с огурцом и кукур	80	1,23	5,70	6,70	72,20	54-22	0,03	0,03	2,09	12,44	50,70	17,30	24,00	0,40
	Суп крестьянский с крупой	250	2,02	2,55	15,90	119,20	139-04	0,04	0,04	134,50	8,00	27,61	16,10	36,43	0,59
Обед	Рыба запеченная с картофелем по-русски	225	13,50	8,90	22,70	235,00	381-04	0,17	3,00	22,10	8,80	44,00	50,00	176,00	1,60
	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
	Кондитерские изделия (печенье сахарное)*	45	3,00	3,92	29,76	166,80	Пром.	0,03	0,07	4,00	0,00	11,60	8,00	36,00	0,84
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		1001	28,09	22,87	143,07	897,66		0,48	3,27	224,89	104,74	268,41	129,22	628,66	10,37
Полдник	Рагу из овощей	200	2,73	9,90	18,20	178,00	541-04	0,09	0,11	51,20	16,30	74,70	38,70	93,30	1,36
	Компот из свежих фруктов	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 шн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб ржано-пшеничный	24	0,16	0,29	9,50	41,00	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	8,40	11,28	37,92	0,94
Итого за полдник		424	3,19	10,39	38,80	265,70		0,14	0,14	513,58	19,42	93,10	54,68	137,32	3,32
День 10	Азу	225	16,80	19,28	17,19	312,90	438-04	0,14	0,22	27,30	9,33	37,98	49,80	241,89	3,82
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
Итого за завтрак		595	23,62	24,96	86,93	622,05		0,29	0,30	36,30	19,63	114,48	114,76	348,87	6,10
Обед	Салат из моркови по-корейски	80	1,60	5,60	8,00	91,00	68-22	0,04	0,04	74,00	4,31	24,00	30,70	49,30	0,90
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметан	250/5	2,09	3,91	8,42	115,44	124-04	0,04	0,05	154,50	12,63	35,31	20,75	42,94	0,70
	Котлеты из говядины	100	12,84	16,02	15,42	233,10	451-04	0,05	0,12	2,07	0,41	40,90	23,20	161,80	2,38
	Макароны отварные	180	5,48	5,90	39,40	160,80	516-04	0,07	0,04	22,07	0,00	14,40	8,64	60,00	0,86
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	11К	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	55	4,18	0,44	27,06	128,92	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	11,00	7,70	35,75	0,61
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	14,26	61,49	109-13	0,07	0,04	0,00	0,00	12,60	16,92	56,88	1,40
Итого за обед		906	34,41	36,98	131,89	921,14		0,39	0,54	952,08	18,39	408,56	139,11	873,87	7,43
Полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	50,20	18,30	51,70	0,73
	Запеканка из макарон с яблоками	200	10,56	7,50	51,50	182,70	298-13	0,12	0,04	2,70	2,70	113,07	23,50	152,00	1,56
Итого за полдник		450	20,60	13,49	99,21	447,70		0,26	0,36	49,70	4,63	385,27	71,80	391,70	2,49

Примечание

* допускается вводить только поджаренные изделия.

** допускается вводить только фрукты.